областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Обоянский гуманитарно - технологический колледж»

Рассмотрена на заседании методического совета Протокол № 5 от « 29 » мая 2023 г.	Принята на заседании педагогического совета Протокол № 8 от «27» июня 2023 г.	Утверждаю Директор ОБПОУ «ОГТК» _____Ю.С.Парахин Приказ №146 от «11 » июня 2021 г. (в ред. приказа № 371 от «28» июня 2023 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 43.02.15

Поварское и кондитерское дело

2023

Рассмотрена
на заседании ЦК «Общеобразовательные
и социально-гуманитарные дисциплины»
Протокол № 10 от 25 мая 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности

43.02.15 «Поварское и кондитерское дело»

Организация-разработчик: ОБПОУ «ОГТК»

Разработчики: Федотова Валентина Сергеевна, преподаватель физической культуры ОБПОУ «Обоянский гуманитарно-технологический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**АННОТАЦИЯ**	**4.**
2.	**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**5.**
3.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**6.**
4.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**8.**
5.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**9.**

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.Область применения программы

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена СПО (ОПОП СПО) по специальности **43.02.15 «Поварское и кондитерское дело»**

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объём часов**								
	Всего	**семестр 1**	**семестр2**	**семестр 3**	**семестр 4**	**семестр 5**	**семестр 6**	**семестр 7**	**семестр 8**
Объем образовательной программы (всего)	164								
Суммарная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	20								
в том числе									
теоретические занятия									
лабораторные работы (если предусмотрено)									
практические занятия (если предусмотрено)	20		2	3	3	3	3	3	3
контрольные работы (если предусмотрено)									
консультации (если предусмотрено)									
из них в форме практической подготовки									
Промежуточная аттестация (по ФГОС СПО ТОП 50)	2								2
Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе индивидуальный проект (указываются все виды самостоятельной работы: реферат, расчетно – графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.) (если предусмотрено)	144								
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета									

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Примечания
1	*2*	*3*	*4*	*5*
Раздел 1. Учебно-практические основы формирование учебной культуры личности		**164**		
Тема 1.1. Легкая атлетика	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. **Самостоятельная работа обучающихся:** Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту, метаний в процессе занятий спортивных кружков и секций.	30	*2*	
Тема 1.2. Гимнастика	Упражнения на гимнастических снарядах: перекладина – подтягивание, подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке, тренажерах. Вольные упражнения – кувырки вперед, назад и упражнения на равновесие. Строевые упражнения.(Подвижные игры). **Самостоятельная работа обучающихся:** Выполнение и закрепление строевых, общеразвивающих, силовых, вольных упражнений, их комбинаций в процессе занятий в спортивных кружках и секциях.	26	*2*	*В форме практической подготовки*
Тема 1.3. Спортивные игры	**Настольный теннис.** Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. **Баскетбол** Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника остановки с мячом после ведения. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	76	*2* 2	

	Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. **Самостоятельная работа обучающихся**: Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе занятий спортивных кружков и секций.		2 2	
Тема 1.4. **Лыжная подготовка**	Техника ходьбы на лыжах. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (В случае отсутствия снега, лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий, может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). *Кроссовая подготовка.* Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. **Самостоятельная работа обучающихся:** Совершенствование техники катания на лыжах (коньках) в процессе занятий спортивных кружков и секций.	28	*2*	
	Дифференцированный зачет	2		
Всего: **максимальная учебная нагрузка**		164		

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир или место для стрельбы. Оборудование спортивного зала:

- Козел гимнастический
- Перекладина высокая
- Канат подвесной для лазания
- Мат паролоновый
- Обруч гимнастический
- Скакалка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Стенка гимнастическая
- Коврики для аэробики и шейпинга
- Волейбольная стойка универсальная
- Сетка волейбольная
- Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой
- Щит баскетбольный игровой с кольцом и сеткой
- Столы для настольного тенниса
- Комплект для игры в настольный теннис
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Планка для прыжков в высоту
- Стойка для прыжков в высоту
- Флажки разметочные
- Эстафетные палочки
- Секундомер
- Крепления лыжные
- Лыжи, ботинки лыжные
- Палки лыжные
- Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов
- Ядро (3 кг, 4 кг, 5кг, 7 кг)
- Гантели литые (2.3.4 кг)
-

Технические средства обучения: магнитофон, мультимедийный проектор.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения **(освоенные умения, усвоенные знания)**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
знать/понимать: • о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Накопительные оценки в форме: устного опроса о пользе физической культуры
• основы здорового образа жизни	Накопительные оценки в форме: устного опроса о пользе физической культуры
уметь: • использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические занятия. Оценка выполнения комплексов с соблюдением техники

Список литературы

Для студентов

- Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
- Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
- Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. Смоленск, 2012.
- Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

- Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
- Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
- Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
- Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. Миронова Т. И.
- Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
- Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

- Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).